

Alimentos de WIC para mujeres que no dan el pecho y sus bebés

Los nuevos alimentos de WIC la ayudan a usted y a su bebé a satisfacer las necesidades nutricionales de hoy en día. Usted puede seguir disfrutando de leche, cereales, huevos, jugos, crema de cacahuate o frijoles, más frutas y verduras. Su bebé puede seguir recibiendo fórmula infantil en cantidades que satisfagan sus necesidades nutricionales. *Cuando cumpla seis meses, su bebé puede recibir frutas, verduras y cereales para bebés.*



Sus nuevos alimentos de WIC

- ♥ Son más bajos en grasa y más altos en fibra
- ♥ Mejoran la variedad de alimentos disponibles
- ♥ La ayudan a mantener la fuerza para cuidar a su bebé
- ♥ ¡Concuerdan con las Guías Alimentarias y las recomendaciones de MiPirámide!



Usted recibirá:

| GRANOS | FRUTAS Y VERDURAS | PRODUCTOS LÁCTEOS | PROTEÍNAS |
|--|---|--|---|
| <p><u>PARA MAMÁ</u> 36 onzas de cereal fortificado con hierro</p> <p><u>PARA EL BEBÉ</u> 24 onzas de cereal infantil fortificado con hierro, cuando cumpla 6 meses</p> | <p><u>PARA MAMÁ</u> Cupón por valor de \$8 para comprar frutas y verduras</p> <p>96 onzas líquidas de jugo rico en vitamina C</p> <p><u>PARA EL BEBÉ</u> 128 onzas de frutas y verduras para bebés, cuando cumpla 6 meses</p> | <p><u>PARA MAMÁ</u> 16 cuartos de galón de leche reducida en grasa, baja en grasa, o descremada</p> <p><u>PARA EL BEBÉ</u> Fórmula infantil en cantidades que satisfagan las necesidades correspondientes a la edad de su bebé</p> | <p><u>PARA MAMÁ</u> 1 libra de frijoles o chícharos secos o 18 onzas de crema de cacahuate</p> <p>1 docena de huevos</p> |

Somos WIC y estamos aquí para usted.

WIC Foods for Non-Breastfeeding Mom and Baby

The new WIC foods help you and your baby meet today's nutrition needs. You can continue to enjoy milk, cereal, eggs, juice, peanut butter or beans plus fruits and vegetables. Your baby can continue to receive infant formula in amounts that meet nutrition needs. *At six months of age, your baby can receive infant food fruits, vegetables, and cereal.*



Your New WIC Foods

- ♥ Are lower in fat and higher in fiber
- ♥ Improve the variety of foods available
- ♥ Help you maintain your strength to care for your baby
- ♥ Are consistent with Dietary Guidelines and MyPyramid recommendations!

What You Will Receive:

| GRAINS | FRUITS and VEGETABLES | DAIRY | PROTEIN |
|---|--|--|---|
| <p><u>FOR MOM:</u> 36 ounces iron-fortified cereal</p> <p><u>FOR BABY:</u> 24 ounces iron-fortified infant cereal at 6 months old</p> | <p><u>FOR MOM:</u> \$8 cash value voucher for fruits & veggies 96 fluid ounces of vitamin C-rich juice</p> <p><u>FOR BABY:</u> 128 ounces baby food fruits & veggies at 6 months old</p> | <p><u>FOR MOM:</u> 16 quarts of reduced fat, low fat or skim milk</p> <p><u>FOR BABY:</u> Infant formula in amounts to meet your baby's needs for their age.</p> | <p><u>FOR MOM:</u> 1 pound dried beans or peas</p> <p>Or 18 ounces of peanut butter</p> <p>1 dozen eggs</p> |

We're WIC and we're here for you.